



2月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)		
				小	中高	
1	木	麦ごはん	牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	652 (2.1)	784 (2.8)
		チキンカレー		とりにく にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん 油 バター こむぎこ スキムミルク カレーこ オールスパイス リンゴ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン しお こしょう ガラスープ		
		キャベツと人参の和風ドレッシング		キャベツ にんじん とうもろこし ごま す しょうゆ さとう ごま油		
		福神漬		ふくじんづけ		
2	金	【節分こんだて】 【おはなしきゅうしょく】			637 (1.2)	720 (1.3)
		麦ごはん	牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		いわしの香草パン粉焼き		いわし こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ油		
		大根のレモンサラダ		だいこん ほうれんそう にんじん す しお こしょう レモン オリーブ油		
		野菜スープ		とりにく キャベツ たまねぎ にんじん しお こしょう しょうゆ とりガラスープ		
福豆		だいず				
5	月	ごはん	牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	586 (1.7)	702 (2.3)
		家常どうふ(ジャーチャンどうふ)		あつあげ ぶたにく しょうが 酒 たまねぎ キャベツ にんじん なら さとう しょうゆ 赤みそ オイスターソース トウバンジャン 油 かたくりこ		
		ほうれん草ともやしのナムル		ほうれんそう もやし す しょうゆ さとう ごま油 ごま		
		きのこのなかスープ		とうふ しめじ えのきだけ きくらげ しょうゆ ごま油 しょうが とりガラスープ		
6	火	全粒粉パン	牛にゅう	ぜんりゅうふんパン ぎゅうにゅう	684 (2.7)	712 (3.0)
		とり肉のマスタード焼き		とりにく にんにく マスタード しょうゆ 白ワイン みりん しお こしょう かたくりこ 油		
		菜の花ごまドレッシングサラダ		なのはな キャベツ ごま さとう しょうゆ す 油 ごま油		
		とうふと青菜のスープ		とうふ こまつな にんじん 酒 しょうゆ しお だしじる		
7	水	麦ごはん	牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	592 (1.5)	723 (1.7)
		鯖のごまてり焼き		さば 酒 みりん しょうゆ ごま		
		金時豆の甘煮		きんときまめ さとう しお しょうゆ		
		吉野汁		油あげ だいこん こんにやく にんじん 青ねぎ しょうゆ だしじる かたくりこ		
8	木	麦ごはん	牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	612 (2.3)	772 (2.8)
		関東炊き		ちくわ とりにく こんにやく あつあげ じゃがいも だいこん さとう みりん しょうゆ だしじる		
		わかさぎの南ばんづけ		わかさぎ かたくりこ 油 さとう しょうゆ す 青ねぎ		
		わかめスープ		わかめ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる		
9	金	【おはなしきゅうしょく】			594 (2.2)	709 (2.8)
		ごはん	牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		親子どんぶり		とりにく たまねぎ しいたけ にんじん 青ねぎ たまご さとう 酒 みりん しょうゆ だしじる		
		キャベツのゆかりあえ		キャベツ ゆかり しょうゆ		
とうふと小松菜のみそ汁		とうふ こまつな にんじん みそ 赤みそ だしじる				
13	火	クロワッサン	ヨーグルトドリンク	クロワッサン ヨーグルトドリンク	612 (2.2)	686 (2.4)
		ミートスパゲティ		スパゲティ ぶたミンチ たまねぎ にんじん トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうゆ しお こしょう こなチーズ オリーブ油		
		野菜スープ		とりにく だいこん たまねぎ にんじん しお こしょう しょうゆ とりガラスープ		
14	水	【エコこんだて】			528 (1.8)	630 (2.1)
		麦ごはん	牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		すけそうだらの南部焼き		すけそうだら みりん しょうゆ ごま 油		
		にんじんしりしり		にんじん たまご みりん 酒 しょうゆ ごま油		
春雨スープ		はるさめ こまつな たまねぎ しょうが しょうゆ しお こしょう だしじる				



2月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)		
				小	中高	
15	木	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	584 (1.5)	689 (1.9)
		シャーレン豆ふ		とうふ むきえび しいたけ にんじん たまねぎ もやし こまつな みりん オイスターソース しょうゆ 油 かたくりこ		
		とうもろこしの中かスープ		とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん こまつな しお こしょう しょうゆ だしじる		
		みかん		みかん		
16	金	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	593 (2.1)	712 (2.6)
		ごぼうと大豆のとりつくね		とりミンチ ごぼう だいず 青ねぎ たまご しょうが しお かたくりこ さとう しょうゆ みりん だしじる		
		キャベツとわかめの中かあえ		キャベツ わかめ もやし す さとう しょうゆ しお こしょう ごま油		
		大根とあげのみそ汁		だいこん 油あげ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
19	月	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	602 (1.9)	733 (2.2)
		千草焼き		たまご とりミンチ にんじん 青ねぎ きくらげ 油 さとう しお しょうゆ だしじる		
		ひじきの炒め煮		ひじき 油あげ こんにゃく にんじん 油 さとう みりん しょうゆ だしじる		
		けんちん汁		とうふ だいこん ごぼう こんにゃく にんじん 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる ごま油		
花ノ坊校地 給食お休み						
20	火	国産小麦100%コッペパン	牛にゆう	コッペパン ぎゅうにゆう	575 (2.3)	733 (2.9)
		シルバーのフライ		シルバー こむぎこ たまご パンこ 青のり 油		
		キャベツとみかんのドレッシングサラダ		キャベツ ブロッコリー みかんかん オリーブ油 す さとう しお こしょう		
		白菜と人参のスープ		はくさい にんじん とうもろこし しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる		
21	水	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	544 (1.8)	663 (2.1)
		とりの照り焼き		とりにく 酒 みりん しょうゆ		
		小松菜と白菜のおかかあえ		はくさい こまつな しょうゆ さとう 花かつお		
		とうふとわかめのみそ汁		とうふ わかめ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
22	木	【エコこんだて】			637 (2.0)	764 (2.3)
		麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう 		
		えびと野菜のカレーマヨ焼き		えび ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん マヨネーズ スキムミルク カレーこ		
		切り干し大根と大豆の煮物		だいず きりほしだいこん しいたけ にんじん さとう しょうゆ だしじる		
26	月	チャーハン	牛にゆう	こめ ぶたにく たまねぎ ピーマン たまご ごま油 みりん しょうゆ オイスターソース 油 ぎゅうにゆう	605 (1.6)	700 (1.9)
		ポトフスープ		とりにく だいこん たまねぎ にんじん しょうゆ しお とりガラスープ		
		ヨーグルト		ヨーグルト		
27	火	味付けパン	牛にゆう	あじつけパン ぎゅうにゆう	613 (2.1)	774 (2.6)
		マカロニグラタン		マカロニ とりにく たまねぎ にんじん しめじ 油 こむぎこ パター ぎゅうにゆう しお こしょう こなチーズ パンこ		
		水菜とキャベツのレモンドレッシング		キャベツ みずな ピーマン す さとう しお こしょう レモン オリーブ油		
		とうふとチンゲン菜のスープ		とうふ チンゲンサイ たまねぎ しょうゆ こしょう とりガラスープ かたくりこ		
28	水	【卒業リクエストこんだて】			653 (1.7)	840 (2.2)
		麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう		
		★とりのから揚げ		とりにく しょうが にんにく しょうゆ 酒 かたくりこ こむぎこ 油		
		ほうれん草ともやしのいそかあえ		もやし ほうれんそう しょうゆ さとう きざみのり		
		ふと玉ねぎのみそ汁		おつゆふ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
手作りプリン		プリンのもと ぎゅうにゆう ホイップクリーム				
29	木	【卒業お祝いこんだて】			618 (2.6)	755 (3.0)
		赤飯	牛にゆう	こめ もちごめ あずき しお 黒ごま ぎゅうにゆう		
		さわらの西京焼き		さわら 白みそ しょうゆ 酒 みりん しょうが		
		ポテトサラダ		ツナかんづめ じゃがいも にんじん キャベツ しお こしょう マヨネーズ		
すまし汁		とうふ おつゆふ わかめ みずな しょうゆ だしじる				

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。